



Hindi Urdu for Health

The Practice of Medicine in Hindi and Urdu

repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

Health Education

DR. VIMAL K. MODI - MUSIC THERAPY

About This Lesson: Dr. Modi talks about the healing properties of music.

Video URI: hdl.handle.net/2152/67947

Hindi Transcription

आपकी इन थेरेपीज़ के अंदर, डॉक्टर साहब, कि संगीत की एक थेरेपी बहुत अच्छी मानी जाती है... प्राकृतिक, आप कहते हैं कि कई रोगों का निवारण अच्छा संगीत सुनने से भी होता है? तो ये क्या आपने कभी, कभी experiment करने की कोशिश की है क्या?

नहीं, संगीत तो हर प्रकृति के वातावरण में है... क्योंकि अगर प्राकृतिक वातावरण है तभी चिड़ियां होंगी... हैं... अगर अप्राकृतिक है तो चिड़िया गायब हो गई... कोलाहलपूर्ण वातावरण में कोई चिड़िया नहीं है, कोई तितली नहीं है... और आप प्रकृति के साथ रहिये, कभी कोयल की 'कू कू' मिलेगी... हैं... कभी तोता उड़ता हुआ जायेगा... आवाज़ आयेगी... और सबसे बड़ी बात है न, कि जब आप संगीत सुनते हो तो एकाग्र होते हो... और वो एकाग्रता लाभ करती है... क्योंकि मन हमारा बड़ा चंचल है... आप बैठे हुये हो और मन आपके पास है ही नहीं... तुरंत मन आपके दुश्मन के पास चला जाता है... आपके मित्र के पास चला जाता है... आपके पाम, काम के पास चला जाता है... आपकी समस्याओं के पास चला जाता है... आपके पास तो रहता ही नहीं है... और मन आपके पास रहे, उससे बड़ी शांति कोई नहीं है... तो जब आप संगीत सुनते हो तो मन आपका संगीतमय होता है... इधर उधर मंडराता नहीं है... वो एकाग्रता आपको लाभ करती है... शारीरिक लाभ देती है?

शारीरिक लाभ देती है, मानसिक लाभ देती है क्योंकि जब एकाग्र है तो मन थकता नहीं है... और जब इधर उधर है तो मन दौड़ता है... तो मन को रोकिये, एकाग्र कीजिये, एक जगह उसको स्थिर रखिये, थकना, थकान उसकी कम हो जायेगी और स्वस्थ हो जायेगा... मन की थकान भी बहुत रोग को बढ़ाती है, इसलिये निश्चित रूप से संगीत का बहुत बड़ा रोल है... और अब तो ये भी बहुत वैज्ञानिक प्रूव कर दिया है कि अगर खेत में अगर हम संगीत बजायें तो उपज भी अच्छी होती है... वो तो कैसे होती है, कैसे नहीं होती है, वो तो मैं नहीं कह सकता, लेकिन मैं ये तो वास्तविक जानता हूं कि संगीत बहुत काम करती है... मेरी पत्नी लेडी डॉक्टर है... और गायनॉकॉलॉजी में बहुत तनाव रहता है... क्योंकि बच्चा नॉर्मल हो जाये, स्वस्थ हो जाये, कोई नहीं जानता... बच्चा नार्मल नहीं निकल पा रहा है, अप्राकृतिक ढंग से, ऑपरेशन करके निकालना पड़ रहा है, तो उस ऑपरेशन का भय मन में रहता है... तो मेरी पत्नी थकान दूर करने के लिये एक संगीतज्ञ को बुलाकर रोज संगीत का रियाज़ करती है... एक घंटा समय रोज निकालती है... अब तो नहीं निकल पाता... फिर उन्होंने हफ्ते में तीन दिन

निकालना शुरू किया... फिर हफ्ते में दो दिन निकालना शुरू किया... और सबसे बड़ी बात ये है कि संगीत, संगीतज्ञ पांच बजे आया और पांच बजे आपका ऑपरेशन लगा हुआ है...

तो आपको ऑपरेशन तो करना ही पड़ेगा, मानवता के नाते... तो ऐसा भी संगीत को, संगीतज्ञ को आना चाहिये जो धैर्य से आपको सिखाने के लिये आपके पास बैठा रहे... वो धैर्य बड़ा मुश्किल है... धैर्यवान कम होते जा रहे हैं, इसलिये संगीतज्ञ मिलता नहीं है... फिर भी उनका रियाज़, जितना कर सकती हैं, चलता है... और उससे मैं ये समझ पा रहा हूँ कि तनाव मुक्त होता है क्योंकि अगर पत्नी का घर में तनाव हो तो मैं तो तनाव में ही रहूँगा... और मैं जो आपको बोल रहा हूँ, आप समझ सकते हैं कि मुझे कोई तनाव नहीं है... उस मेरी, तनाव की सबसे बड़ी दूरता का कारण मेरा शांतिपूर्ण परिवार भी है... और पत्नी की शांति तो मैं संगीत को ही मानता हूँ...

Hindi Vocabulary

संगीत की एक थैरेपी	Therapy of music
प्राकृतिक वातावरण	Natural environment
मन हमारा बड़ा चंचल है	Our minds are constantly flitting
एकाग्रता	Focus
शारीरिक लाभ	Physical benefits
थकान	Tiredness
मन की थकान	Mentally tired
रियाज़	Practice
तनाव	Tension
शांति	Peace

Hindi Questions

1) जब आप संगीत सुनते हैं तो क्या लाभ होता है?

- १) मन एकाग्र हो जाता है।
- २) मन संगीतमय हो जाता है।
- ३) मन शांत हो जाता है।
- ४) सब

2) डॉ० साहब की पत्नी की शांति का क्या कारण है?

- १) पेन्टिंग करती हैं।
- २) खाना बनाती हैं।
- ३) किताब पढ़ती हैं।
- ४) संगीत सीखती हैं।